

วันนี้เราหยุดนิ่งได้ ๑ นาที ก็ให้ตีใจไว้เถิดว่า

เราสมหวังแล้ว หยุดนิ่งได้แล้ว ๑ นาที

หรือ หยุดนิ่งยังไม่สมบูรณ์ ก็ไม่เป็นไร

แค่รู้สึกตัวโล่ง ๆ ว่าง ๆ โปร่ง เบา สบาย

ก็ถือว่าเราสมหวังแล้ว

บางคนเกิดมาในโลกนี้ อายุตั้งร้อยปี

ยังไม่รู้จักเลยว่า โล่งใจ โปร่งใจ เป็นอย่างไร

ใจใส ใจหยุด ใจนิ่ง เป็นอย่างไร ยังไม่รู้จักเลย

เพราะฉะนั้น เราได้ ๑ หรือ ๒ นาที ให้ตีใจเถิด

แล้วต่อไปจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

จำวิธีการที่จะไปถึง ณ จุดตรงนั้นให้ได้

แล้วหมั่นไปถึงตรงนั้นบ่อย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

เหมือนเราดอกตะปูย่า ๆ ในที่สุดก็ดอกตะปูมิดจนได้

ใจก็เช่นเดียวกัน หมั่นตรึก หมั่นหยุด หมั่นนิ่ง

ค่อย ๆ ประคองใจไปเรื่อย ๆ
เดี๋ยวจากฟุ้งมากก็จะฟุ้งน้อย
จากฟุ้งน้อยก็จะไม่ฟุ้ง
จากไม่ฟุ้งก็จะโล่ง โปร่ง เบา สบาย ใจเบิกบาน
เดี๋ยวแสงสว่างก็จะค่อย ๆ เรืองรอง
เป็นแสงแก้วที่เนียนตา ละมุนใจ
แล้วก็จะละเอียดลงไป
จนกระทั่งค่อย ๆ เจิดจ้าขึ้น นานขึ้น
มีความสุขไปทุกขั้นตอน
เดี๋ยวดวงใส ๆ ก็ะปรากฏเกิดขึ้นเอง
เพราะดวงธรรมมีอยู่แล้วภายใน

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕